佛光菜根谭



母争利而伤兄弟手足之天伦，
母自私而断亲朋挚友之情谊，
母贪吝而弃天道圣贤之仁慈，
母暴戾而坏国家社会之祥和。

星云大师／Venerable Master Hsing Yun

人间福报

The Merit Times
Brasil

佛光山如來寺Templo Zu Lai
Estrada Fernando Nobre, 1461
06705-490. Cotia-SP-Brasil
Tel: (55 11) 3500-3600
zulai@templozulai.org.br
www.templozulai.org.br

星云说偈

修慈常乐

文／星云大师

若能於众生，昼夜常修慈；
因是得常乐，以不恼他故。
——《大般涅盘经》

这段经文告诉我们，如果想获得幸福安乐的生活，就要时常修习慈悲心。慈悲的人没有烦恼，有慈悲心的人，不会去侵犯人，不会去恼害人，自然就不会有烦恼。

「若能於众生，昼夜常修慈」，我们可以学习佛菩萨的慈悲心，因为三世诸佛的修行，都是以大悲心为根本的。昼夜六时之中，我们不只是对自己的亲人、朋友慈悲，对於不认识的人也要能够慈悲，甚至对於毁谤我们、辱骂我们、伤害我们的人，都能慈眼相对，这才是一个有力量的慈悲人。

古时候，有一位宰相，他的弟弟即将到外地工作，临行前来向哥哥告辞。宰相哥哥对弟弟说：「你脾气不好，我担心你没多久就会打退堂鼓。」

弟弟说：「这次我一定谨记哥哥的教诲，不管别人怎麼让我难堪，怎麼讥笑讽刺，我会随它去，不计较。」

哥哥就问：「那麼，如果有人朝你脸上吐口水，你会怎麼样？」

弟弟回答：「我把口水擦掉就算了，不跟他计较。」

哥哥摇摇头，说：「你把口水擦了，对方只会更不高兴。所以，你不必把口水擦掉，要任它自然乾掉。」其实，这才是最上乘的忍辱功夫，也唯有真正心存慈悲之人才做得到。

「因是得常乐，以不恼他故」，慈悲，是用慈悲的心关怀众生，用慈悲的眼看待万物，用慈悲的话随喜赞叹，用慈悲的手广做好事。对众生能够设身处地，将心比心，为人著想，不做令他人烦恼的事，就能常乐自在。

人间佛教传灯录 英文版发行

【人间社记者陈晓燕、魏星、文慧卧龙岗报导】英文版《星云大师人间佛教传灯录》（Lamp Transmission Record of Humanistic Buddhism by Venerable Master Hsing Yun），首次推介礼6月20日於澳洲佛光山南天寺隆重举行，标志佛光山开山祖师星云大师人间佛教思想正式迈入英语世界。

推介礼由佛光山人间佛教研究院、佛光山南天大学、澳洲星云大师教育基金会及国际佛光会雪梨协会共同主办，澳洲、纽西兰、英国、马来西亚、新加坡、香港等世界各地学者专家、信众五百多人，透过现场或云端共襄盛举。



星云大师思想火炬 照亮修行路

推介礼首先透过《星云大师行状影片》回顾大师一生，并介绍《星云大师人间佛教传灯录》出版缘起。南天大学校长Alistair Noble教授致欢迎词时指出，南天大学能参与《传灯录》英文版的诞生，意义非凡。期许这部钜著的英译能搭起东西方对话的桥梁，让人间佛教智慧在英语世界扎根开展。

佛光山住持心保和尚透过视频致词，勉励众人以师心为己心、以师志为己志，共同承担弘法利生的使命。佛光山开山寮特助慈惠法师也指出，《传灯录》是大师思想的火炬，不仅照亮学佛者的修行路，更为全球读者打开理解人间佛教的门径。

主题讲演由上海大学教授暨佛光山人间佛教研究院荣誉教授程恭让，讲演「《星云大师人间佛教传灯录》的出版意义及学术思想」，指出该书不仅反映大师融和「般若智慧」与「善巧方便」的思想精髓，更是佛教因应当代人类文明的实践智慧。

英文版总编辑、佛光山人间佛教研究院副院长妙光法师接续介绍，此书由人间佛教研究院与南天大学协作完成，贴近英语读者的语感与思惟，这部法宝向每一位「准备好、愿意承担」的读者发出信仰传承邀请。

澳纽总住持满可法师、程恭让、Alistair Noble及妙光法师共同举行《传灯录》英文版点灯仪式。还有英国伦敦大学宗教哲学系亚非学院教授史芬妮、多伦多大学人间佛教研究院院长易际涨、马来亚大学人间佛教研究中心顾问有灯法师、菲律宾人间佛教研究中心教育与培训主任Cecile Manikan博士，以及南天大学人间佛教中心主任觉玮法师等见证历史时刻。

成为一盏灯 人间佛教薪火相传

「薪火相传」座谈，人间佛教研究院研究中心主任妙愿法师以《传灯录》主笔角度，提炼大师人间佛教的人间性格、本土化实践与圆融精神。专题「传灯未来」，由妙光法师主讲，说明大师的国际弘传不是向外扩张，而是「不舍一众生」的慈悲实践，《传灯录》正是大师思想走向英语世界的重要一步。

「灯灯相续」座谈，大洋洲的中生代佛光人刘宗泽、王盈莹、曾广志、余林涛等分享，将信仰落实於家庭、职场与社会服务，见证大师的人间佛教在一代又一代佛光人的愿心与行动中持续发光。

⬆澳纽总住持满可法师（前排左1）、佛光山人间佛教研究院荣誉教授程恭让（前排右2）、南天大学校长Alistair Noble教授（前排右1）、佛光山人间佛教研究院副院长妙光法师（前排左2），共同进行《星云大师人间佛教传灯录》英文版点灯仪式。

图／人间社记者Louie

佛学讲座 领略华严经富贵人生

【人间社记者心开圣保罗报导】佛光山海外巡监院院长暨国际佛光会世界总会南美洲副秘书长满谦法师，6月21日应邀於巴西如来寺佛学讲座主讲「《华严经》——富贵人生的宝典」，近180位信众及社会人士共赴法筵。讲座同步提供葡文翻译，让巴西当地人士也能深入领略佛法智慧。

满谦法师开宗明义指出，《华严经》是佛陀成道後最初宣说的经典，展现佛陀圆满觉悟的境界。古德曾说：「不读华严，不知佛家富贵。」因此，《华严经》不仅阐述宇宙人生真理，更是引导大众开创富贵人生的重要宝典。

谈到「富贵」，满谦法师引用马来西亚一位富豪之子放弃继承庞大财产而选择出家的故事，说明世间财富并非人生幸福的唯一标准。真正的富贵，不只是物质的拥有，而是内心的充实与精神的自在。若能拥有智慧、慈悲与正确的人生观，即使生活简朴，也能活出真正富足的人生。



⬆满谦法师以幽默、风趣的譬喻获得满堂彩。 图／如来寺提供

与会者专注聆听、获益良多，不少人表示，透过此次讲座重新思考人生的意义，也更加了解佛法所说的富贵并非局限於财富，而是内心智慧与慈悲的圆满成就。

推开春天 天地见花

春天的枝节

文／鹿角蕨　图／张素玲

我的草帽要一朵花
油桐花就飘飘荡荡落了下来
你看
春天在我们四周盘旋环绕
蝴蝶与花那麼刚好
还有温柔的喵呜
喵呜……在我身後
你知道吗？我的眼眸底下有光
书页也是蝴蝶 翻页就是拍翅
一只一只又一只春天
带著淡淡的芳香 飞扑出来了



东瀛遍路

京都元伊势笼神社

文与图／林孟慧

日本京都府宫津市，有一座元伊势笼神社，古时称为「吉佐宫」，社格为式内社（名神大社）、丹後国一宫、国币中社、别表神社，别称元伊势根本宫、内宫元宫、笼守大权现、笼宫大名神。

「笼神社」，起因於主祭神彦火明命（天照大神的孙子，也是丹後、丹波地区传播及发展蚕桑和水稻种植的神明）乘坐竹编笼舟，前往海神宫（龙宫、常世国）的故事。

该神社原本供奉天照大神和丰受大神，崇神天皇时代，三重县伊势神宫建成後，二位大神被转移至伊势神宫，该神社则以「伊势大神的故乡」与持续了2500年的传统神事——四月的「葵祭」，远近驰名。

元伊势笼神社位於日本三景之一的「天桥立」景区北方，本殿构造与伊势神宫同为「神明造」型式，特别的是高栏上的装饰，为蓝、黄、红、白、黑五色座玉，代表五行拟宝珠，只有伊势神宫与此神社才有，十分珍贵，因此禁止拍摄。

大雪天来到此地参拜，在巨大的石鸟居前，只见「元伊势大神宫笼之宫」的石柱矗立在左侧，中间走道有一低矮石碑，刻著「下乘」（下车之意，表达对神佛之礼敬）二字。再往前步行一段两侧植有松树的美丽参道後，即可见到原木的大鸟居及庄严本殿。

本殿左侧是历史悠久的重要文化财——狛犬石雕，上方并加盖木造屋顶加以保护；雪中的手水舍，也显得格外纯净。神社贩卖的「天愿御守」，独具特色与纪念价值。





⬆神社入口处石鸟居。

⬅狛犬石雕。

轻馔美味

做一碗素G若饭

文／徐梦阳

前阵子，茹素的岳父岳母来嘉义看我们。预订了素食餐厅，用餐时，一道素G若饭引起岳母的注意。鸡肉饭是来嘉义必吃的美食，但做成素食版本，会是什麼样的呈现？

一进餐厅，服务人员很快带位，素食菜单琳琅满目，我们点了炒时蔬、酸辣汤、素烧饼、三杯杏鲍菇、铁板猴头菇，以及店内招牌——素G若饭。

岳母说，这一道要好好品尝，如果好吃，回娘家就做给我们吃。佳肴陆续上桌，那个下午，大家吃得十分尽兴。

一个礼拜後，我和妻子回娘家，看到岳母和大舅子正把杏鲍菇撕成一丝一丝的，我就知道岳母已经抓到做法的精髓，准备创造属於自己的版本。

其实网路上也有不少做法，每个人都有自己风味的素鸡肉饭。

素鸡肉饭做法其实不难，最重要的元素是菇类，一个是金针菇，一个是杏鲍菇。

米饭要好吃，当然选用在地好米，耐煮、吸水性佳，吃起来粒粒分明又有香气。

至於金针菇，可说是灵魂所在，先切段後用油慢慢煸炒，逼出菇香与油脂，取代传统油葱酥，这一步最考验耐心。

杏鲍菇先切段，再撕成菇丝，接著有两种做法：一种是用热水烫煮至软嫩後起锅；另一种则是用电锅蒸熟。无论哪一种方式，起锅後加一点味酥，香气会更圆润。

最後制作酱汁，用酱油、素蚝油，加入杏鲍菇蒸出的少量菇水，最後撒上一点胡椒盐提味，就完成了。白饭铺上金针菇与杏鲍菇丝，淋上菇油与酱汁，一碗热气蒸腾的素G若饭，就能上桌。